

BEZ VÝČITEK KDYKOLIV A KDEKOLIV

SANDRA
SCHMIDOVÁ
VÝŽIVOVÁ
TERAPEUTKA

JAK NASTARTOVAT SVŮJ METABOLISMUS
A SPALOVAT JAKO ELEKTRÁRNA

nastole

Bez výčitek kdykoliv a kdekoliv

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Sandra Schmidová
Bez výčitek kdykoliv a kdekoliv – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

BĚZ VÝČITEK KDYKOLIV A KDEKOLIV

JAK NASTARTOVAT SVŮJ METABOLISMUS
A SPALOVAT JAKO ELEKTRÁRNA

Sandra Schmidová



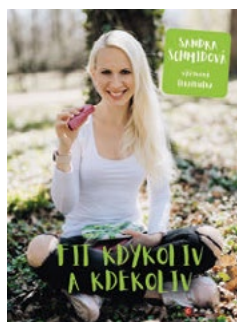
 **nastole**



Až se nasytíte všech skvělých receptů v této knize, nechte ji poškádlit chuťové buňky dalších labužníků. Do světa ji snadno pošlete s pomocí **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Kdo se chce ke štíhlosti projít,
necht' začne receptíky z kuchařek
tvořit!



Obsah

Jak jíst zdravě, lehce, fit, vyváženě a bez výčitek	9
Jak si nezpomalit metabolismus aneb poučte se z mých chyb. ...	13
Každý pohyb se počítá a síla neat	25
Vyvážené jednoduché recepty bez výčitek	31
FIT PEKÁRNA	37
Špaldová proteinová brioška bez přidaného cukru	38
Kynutí makoví fit šneci s višněmi	40
Kynutý proteinový „had“ plněný povidly a mákem	42
Žitný celozrnný kváskový chléb	44
Fit anglický špaldový rohlík = vyvážený rohlík „vše v jednom“	46
Mrkvové kynuté zrníčkové pečivo	48
Nekynuté fit frgálky s tvarohem a mákem	50
„Opilé“ fit ořechové řezy.	52
Švestkový táč s drobenkou.	54
Mrkvovo-ořechový chlebiček plněný tvarohem	56
Fit čoko-koko kostky	58
Hruškový koláč s tvarohem a skořicovou drobenkou	60
FIT BISTRO A SALATERIE	63
Snídaňový plněný toustík z mikrovlnky.	64
Kuřecí pářečky s mrkví.	66
Easy snídaňová omeleta s ředkvičkovou pomazánkou	68
Blesková vyvážená bramborová omeleta s tvarůžky	70
Hustá pórková polévka se sýrem.	72
Dýňová polévka se skyrem	74
Rychlá fit mini žemlovka	76
Alpský fit knedlík s mákem a povidly s vanilkovým proteinovým „šodó“	78
Sytivý zeleninový salát se sýrem a fit americkým dresinkem	80
Lehký, dokonale vyvážený těstovinový salát	82
Bramborový salát nalehko s cibulovou sladko-kyselou zálivkou	84
Zeleninový salát plný bílkovin a chutí.	86

FIT JÍDELNA89

Fit žemlovka, která ovoní celý byt.....	90
Tvarohové šulánky s mákem.....	92
Rýžová proteinová express kaše „raffaello“.....	94
Kvěťákový mozeček nadupaný bílkoviny.....	96
Zapečené těstoviny s kuřecím masem a cuketou.....	98
Brokolicový šťavnatý nákyp.....	100
Cuketové lasagne s mozzarellou.....	102
Zapečené rozmarýnové brambory se sýrem.....	104
Plněné cuketové lodičky aneb zelenina nemusí být nuda!.....	106
Snadné kuřo knedlo zelo (+ špaldový knedlík z mikrovlnky).....	108

FIT CUKRÁRNA..... 111

Dokonalý fit cheesecake s malinami a kokosem.....	112
Proteinové vanilkové palačinky ze 3 surovin.....	114
Želé fit dort „kiwovec“.....	116
Ferrero fit dortík.....	118
Piña colada tvarožník.....	120
Tvarohový big fit lívanec s borůvkami.....	122
Fit raffaello kostky bez pečení.....	124

FIT FAST FOOD 127

Vyvážená tortilla bowl.....	128
Krůtí sekaná s cuketou v housce.....	130
Ultrarychlý fit gyros v pitě.....	132
Piccolinis placičky z cottage sýru.....	134
Rychlé pad thai s kuřecím masem.....	136
Domácí hot dog od A do Z.....	138
Easy home bowl - vyvážená miska plná chutí.....	142
Kynutý jogurtový langoš, dovedený k dokonalosti a vyváženosti.....	144
Domácí špaldové tortilly proteinové.....	148

FIT KAVÁRNA..... 151

Jednoduchý lotus fit cheesecake s „karamellem“.....	152
Fit tartaletky.....	154
Invisible apple fit cake.....	156
Rychlá fit marlenka.....	158
Marokánský fit chlebič.....	160
Makovo-třešňová protein pudinkovka.....	162
Fit tiramisu cheesecake.....	164
Pumpkin spice fit bread.....	166

OSLAVÍČKY A SPECIÁLNÍ PŘÍLEŽITOSTI169

Valentýnský čokoládový koláč s jahodami a tvarohem	170
Pistáciové skyrové kostečky	172
„Ovocňák“ želé řezy	174
Fit nugátky	176
Rychlé slané fit zobky z listového těsta, bohaté na bílkoviny	178
Brokolicovo-vaječné jednohubky se sýrem niva fit	180
Rychlé tuňákové karbošky ze 3 surovin	182
Třená fit niva	184
Semínkové kreky plné vlákniny	186
Cizrnové vafličky naslano ze 2 surovin	188
Pečené tortilla chips celozrnné	190

FIT NA CESTÁCH „BONUSY NA CESTY“193

Instantní směs na přípravu čokoládové proteinové ovesné kaše	194
Instantní směs na přípravu proteinových ovesných lívanečků	196
Spekulatius baked oats = lotusková pečená ovesná kaše s proteinem	198
Proteinová palačinka na plech a rovnou do krabičky	200
Cizrnové fit brownies z 5 surovin	202
Proteinová sklenička kdykoliv a kdekoliv	204
Vyvážená tortillová pizza omeleta	206
Tortillový quiche se špenátem	208

Jídelníček bez výčitek 211

Týdenní vzorový jídelníček v aplikaci NaGram..... 214

Sestavit si vyvážený chod je v aplikaci NaGram hračka! 218

zmrzlinářství

V

Točená zmrzlina

vilka (smetanová)

višeň (smetanová)

Čokoláda

Smetanová

čokoládová (smetanová)

Plný termobox točené zmrzliny
75 Kč



zmrzlina
vlastní výroby

39,
kopeček

Kokos s bílou čokoládou a malinami (smetanová)

Krtekův dort (smetanová)

Lískový ořech 100% (smetanová)

Mák (smetanová)

Pistácie 100% (smetanová)

Slaný karamel (smetanová)

Špička (smetanová)

Broskev (sorbet)

Citrón s mátou (sorbet)

Černý rybíz (sorbet)

Grep červený (sorbet)

Jahoda (sorbet)

Malina (sorbet)

Mango (sorbet)

- BIO farmářské mléko
a pastvák smetana
- Obsah ovoce 40-75 %
100 % VEGAN



KAPITOLA 1
JAK JÍST ZDRAVĚ,
LEHCE, FIT, VYVÁŽENĚ
A BEZ VÝČITEK

Jeden univerzální návod pro všechny, jak jíst zdravě, lehce, fit, vyváženě a bez výčitek, neexistuje. V předešlých čtyřech kuchařkách jsem se vás v teoretické/edukační části snažila postupně provést tématy, která považuji při změně životního stylu a zejména při úpravě stravování za nejpodstatnější. Ukázat, jak postupnými krůčky měnit dlouhodobě své stravovací návyky, což je klíčové pro udržení dosažených výsledků. Recepty v kuchařkách pak pomáhají všem teorií jednoduše a chutně přenést do praxe. Díky tomu se lze pomalu, ale jistě **projídat do štíhlosti** a pochopit, co znamená **jíst chytře a hubnout**.

Tvrdím, že zhubnout s trochou sebezapření dokáže každý. Vítězstvím je ale najít trvale udržitelnou a pro zdraví prospěšnou cestu, se kterou vám mají právě kuchařky pomoci. Dříve než se pustíme do jakékoliv změny, je dobré co nejvíce tématu porozumět a vědět, proč to děláme. Pokud chápeme souvislosti, vidíme do slova a do písmene i pod pokličku.

Zopakování a oprášení důležitých bodů (barvy vám napoví, ve které kuchařce jsou dané informace):

- Popsali jsme si, proč je vhodné začlenit do svého stravování **fit recepty** a **co je jejich smyslem**.
- Dočetli jsme se, jak začít se změnami a jak ze změn udělat náš nový životní styl a **změnit své návyky natrvalo**.
- Pochopili jsme, že je velmi přínosné se nejdřív podívat, **jak opravdu vypadá náš aktuální jídelníček** a co našemu tělu dodáváme. Nelhat si.
- Naučili jsme se **nastavit** si svůj alespoň přibližný **energetický příjem pro naše potřeby a cíle**.
- Naučili jsme se vypočítat **rozumný kalorický deficit**, pokud chceme správně hubnout (tedy redukovat/snížit tukovou tkáň a udržet si svalovou hmotu), a hlavně si **dosažené výsledky udržet**.
- Zjistili jsme, že vyšší deficit energie sice povede k větším, možná i rychlejším výsledkům, ale čím větší restriktce uděláme, tím kratší dobu bude reálné v nich pokračovat a postupně hrozí návrat k původním návykům.
- Umíme si nastavit na daný příjem energie i **adekvátní množství živin**.
- Naučili jsme se tyto informace využít pro sestavení vlastního **udržitelného vyváženého jídelníčku bez vylučování celých potravinových skupin či jiných restrikcí a zákazů**, které stejně dlouho nevydržíme a ani vydržet nechceme.
- Pochopili jsme, že ke štíhlosti se máme projíst, ne prohladovět. Že nezáleží na tom, zda budeme jíst pětkrát, nebo třikrát denně. Anebo zda ovoce sníme dopoledne, či odpoledne. Zásadní je poskytnout našemu organismu **potřebnou energii** a je na nás, jaký systém si vytvoříme. Hlavně by měl být udržitelný a vyhovovat našemu životnímu stylu. Pokud sedíme v kanceláři, může nám více vyhovovat jíst pětkrát denně, protože na jídlo máme čas a těšíme se na nějaký „předěl“ dne. Jestliže jsme dvanáct hodin na nohou a nevíme, co dříve, můžou být ideální tři větší porce denně.

- Víme, **jaké potraviny je dobré mít stále připraveny** a po ruce. Ať jsou to **základní potraviny**, nebo i **různé vychytávky**, které mohou náš jídelníček zpestřovat a dělat zábavnější, rozmanitější. Stereotypní a nudný jídelníček totiž vede k chutím na přeslazené, tučné, přesolené a jinak výrazné potraviny a jídla, které nám tu nudu a šed' „rozbijí“. Proto nesmíme usnout na vavřínech, zlenivět a přestat se zajímat.
- Máme k dispozici **kompletní NÁKUPNÍ SEZNAM**, abychom věděli, co pravidelně nakupovat a co by měl náš jídelníček z 80 % obsahovat za potraviny.
- Zaměřili jsme se více na **téma bílkovin**, protože bílkoviny aktuálně vládnu fitness světu a slovíčko LIGHT bylo vystřídáno slovíčkem PROTEIN, či ještě lépe HIGH PROTEIN. Troufám si tvrdit, že máme všechny informace pro to, jíst **ZDRAVĚ, LEHCĚ, FIT, VYVÁŽENĚ**, a tím pádem i **BEZ VÝČITEK**.

A abychom měli zásadní informace ještě pěkně pohromadě, mám tu jedno shrnutí.

Ideálně bychom si každý den u každého bodu měli udělat



DOPORUČENÍ PRO DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA NA DEN **bez extrémů**

(Cíl: Udržovat svalovou tkáň a optimální množství tuku v těle a svoji pohodu)



DENNÍ PŘÍJEM BÍLKOVIN: 1,4–2,0 g na 1 kg hmotnosti
(u lidí s nadváhou a obezitou počítat s ideální hmotností)
– snažte se mít zdroj bílkovin v každém jídle

MNOŽSTVÍ TUKU: 25–30 % energie z celkového energetického příjmu
(0,87–1 g na 1 kg ideální hmotnosti)



MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ již dopočítat dle celkové energetické potřeby
a po zajištění dostatečného množství bílkovin a adekvátního množství tuku
(45–55 % z celkového energetického příjmu)

MNOŽSTVÍ VLÁKNINY: 25 g



MNOŽSTVÍ TEKUTIN (voda): 30–35 ml na 1 kg hmotnosti



MNOŽSTVÍ SOLI: 5 g

MNOŽSTVÍ ALKOHOLU: 0



CHŮZE: 8 000–10 000 kroků

POHYBOVÁ AKTIVITA: alespoň 30 minut



SPÁNEK: 6–8 hod.



*Small
steps
every
day*

KAPITOLA 2
JAK SI NEZPOMALIT
METABOLISMUS
ANEB POUČTE SE
Z MÝCH CHYB



Tuto kapitolku s **podtitulkem „nedělejte chyby, které jsem dělala já“** začnu možná trošku obšírně a netradičně. A to tím, jak jsem se vůbec k výživě dostala a proč se za mě stala **naděšená propagátorka udržitelného hubnutí a vyváženého jídelníčku, která se hrdě hlásí k projídání se ke štíhlosti**, jež brání tomu, aby se náš metabolismus tzv. ZPOMALIL. A proč stále hledám další zajímavé tipy do jídelníčku a napadají mě nové fit recepty. A naopak proč bojuji za stravování bez extrémů, přísných restrikcí a zákazů, vedoucích jen k výčtkám a pocitům selhání. Proč jsem se vydala pro spoustu lidí, kteří chtějí změnu teď a tady, neoblíbenou dlouhotrvající cestou bez rychlého a viditelného wow efektu a supersenzačních, zcela převratných metod, které slibují zhubnutí 5 kg za 5 dní (při psaní tohoto textu jsem zrovna přesně tento titulek viděla). Které sice na první pohled samozřejmě nalákají více, ale proč krůček po krůčku chci lidem měnit jejich stravovací a pohybové návyky dlouhodobě a ideálně navždy.

Mým hlavním cílem je, abyste se nemuseli motat v bludném kruhu neustálých diet, odříkání, utrácení peněz za ty další a další „převratné“ metody. Abyste nemuseli každé ráno nebo pondělí nebo nový měsíc začít znovu vždy s o něco menší důvěrou sami v sami a zase o něco více adaptovaným metabolismem na tyto pokusy.

Bohužel ani můj vztah k jídlu vždy nebyl zdravý či, řekněme, vyrovnaný... Před asi 22 lety, kdy mi bylo sladkých šestnáct, jsem o tomto tématu nevěděla zhora nic a svým jistým sklonem k perfekcionismu, cílevědomostí, houževnatostí a zabýváním se tím, co jídlo obsahuje a co tělu dodává, jsem došla až k **orthorexii**. Tu jsem si vlastně časem „diagnostikovala“ sama, protože s žádnou jinou v té době pro mě známou poruchou potravy jsem se neidentifikovala...

Na rozdíl od anorexie jsem stále jedla. Na rozdíl od bulimie bych žádné jídlo nevyzvracela. Na to jsem ho měla (a mám) moc ráda. Zásadním rozdílem bylo, že jsem neměla za cíl zhubnout, ani jsem se neviděla tlustá a neměla se ráda. I když hubeňour jsem také nebyla, ale prostě taková krev a mlíko. Dnes bych řekla méně svalů, více tuku. Asi jsem ale už v té době byla „osvícená“ a „jen“ jsem chtěla být zdravá a poskytovat tělu to nejlepší. (Jak já říkám, aby dlouho vydrželo.) Takže začala éra zdravého jezení, kdy jsem hledala a sosala všechny možné dostupné informace. Je pravda, že dnes by to bylo zcela jiné, ale před těmi dvěma dekádami to bylo zejména o článcích v časopisech, o knihách a kuchařkách. Hledala jsem recepty, jak vybírat potraviny, co jíst, co nejíst... Začala jsem si vařit a všechno jídlo sama chystat a připravovat. Chtěla jsem mít nad vším kontrolu a vše se motalo jen kolem jídla. Musím se trošku smát, protože to se nezměnilo – dodnes se u mě všechno motá kolem jídla. Za těch více než dvacet let jsem ale, myslím, ušla pořádný kus cesty. Troufám si říci, že mimo studium oboru Výživa člověka na lékařské fakultě těším samozřejmě obrovským způsobem i ze svého života, zkušeností a všeho, čím jsem si od svých šestnácti let prošla.

Samozřejmě že právě to určilo moji další životní cestu. Moje urputnost a snaha dělat vše dokonale mě dovedly do až velmi rizikového stavu. Postupným vylučováním různých „nezdravých“

potravin u mě docházelo (dříve se to opravdu hodně škatulkovalo – černá, nebo bílá) ke snížení energetického příjmu a ve spojení s domácím cvičením mě dostalo na velmi nízkou hmotnost. (Vždyť se všude psalo a říkalo, že cvičení je zdravé!)

Jako zásadní problém té doby vnímám, že při hubnutí bylo vždy opravdu vše zaměřené na to, CO NEJÍST, a ne, CO BYCHOM JÍST MĚLI. Dřívější doba byla doba omezování zejména tuků (light, low fat). Současně byla stále dost vyzdvižována i dělená strava. Takže představa „superzdravé“ večeře pro mě byla např. opravdu hodně brokolice zapečené se sýrem. Nebo kuře a opět velká porce zeleniny. Ideálně ještě v daný čas. Vše jsem měla precizně namyšleno a pane bože, jak do toho něco „přišlo“ nebo se mi něco změnilo, něco nebylo, nebo mi to někdo snědl, už jsem vyskočila jako kašpárek z krabičky.

Ale zpět k tomu, co moje tělo dostalo, či spíše nedostalo. Pokud jsem jedla málo tuků (díky cílenému výběru potravin) a ještě omezovala sacharidy, tak jsem tělu dávala hlavně málo energie. A tím pádem vznikal velký kalorický deficit = hubnutí.

Naštěstí jsem si uvědomila, že to, co dělám, sice dělám důsledně a také mám obrovsky pevnou vůli (což není vždy dobře, pokud máme tendence neustoupit, přesto že si škodíme), ale že tato cesta mě dovedla do úplně jiné situace, než byl cíl, který jsem si dala na začátku. Toto nebylo zdravé ani trošku. Z koníčku a nadšení se stala porucha příjmu potravy, která je už v hlavě, a není jednoduché se z ní vymanit. Moje systémy a rituály byly totiž precizní a nic a nikdo mě z nich jen tak nedokázal dostat. Jen já sama jsem musela chtít.

Mou houževnatost dokazuje i fakt, že celou střední školu jsem se svojí orthorexií fungovala poměrně obstojně, ač se 40 kilogramy (naštěstí jsem 160centimetrový prďola).

Tím, že jsem studovala chemickou průmyslovou školu, měla jsem k chemii a biochemii velmi blízko. Když jsem přemýšlela, co budu v budoucnu dělat a studovat, narazila jsem na obor Výživa člověka na lékařské fakultě – a to byla jasná volba. Jako dítě jsem si přála být učitelkou a v dospívání se to moc nezměnilo. Chtěla jsem lidi učit, **jak správně jíst, a předcházet tomu, co potkalo mě.** Tedy vnímat, že jíst zdravě je třeba a dá se tak preventivně ochránit před metabolickými a jinými onemocněními souvisejícími úzce i v širším důsledku s nadváhou a obezitou, ale najít v tom tu správnou a potřebnou rovnováhu, míru nadhledu, flexibility a vyvarovat se extrémů. Můj sen bylo hlavně pracovat s dívkami, které „potkalo“ to, co mě. Přece jen vím, co se v hlavě odehrává a jak se celý svět točí jen okolo toho, co člověk snědl, co by měl sníst, co by neměl, přemýšlení o jídle, počítání...

Avšak co si budeme povídat, rozum a nadhled v šestnácti moc nemáme. Naštěstí jsem to brzy pochopila a postupně začala jídlo přidávat. Začala jsem chodit na obědy a svěťe, div se, nic se nestalo... Vlastně ani váha nešla závratně nahoru. Takže jsem byla klidnější, začala si jídlo více užívat a strach se pomalinku vytrácel.

Když sepisuji tyto věty, vnímám, že jsem dříve dělala vše, co dnes učím své klienty v poradně a vedu je právě **k vhodnějšímu výběru potravin, připravenosti, plánování, vytvoření**

systému. Samozřejmě, pokud toto nebudeme dělat, těžko můžeme očekávat změny ve složení těla. Největší důraz ale kladu na to, že všechno by mělo být vnímáno i z hlediska zdraví. **Jde o postoj, rozum, nic nepřehánět.** Ne o tvrdošíjný přístup „nezklamat“, „nesejít z cesty“ nebo něco někomu dokazovat.

Zvrat začal paradoxně na vysoké škole právě při studiu výživy člověka. Zcela nový režim mě hodně vykojil z vypilovaných rituálů a systémů a bylo třeba se mu přizpůsobit. Přece jen konečně dělám, co chci, a povede to k mé vytoužené profesi. Současně se dostavila radost, že ztrácím kontrolu nad svými rituály, a nevádí mi to. Být svázání vlastním strachem a myšlenkami a bát se něco udělat jinak člověka hodně izoluje od okolního světa. Proto jsem byla ráda, že mi škola pomohla vymanit se ze zaběhnutého stereotypu.

I zde jsem si prošla další etapou, díky které mohu lidem v poradně lépe porozumět.

Když dá člověk všemu zcela volný průběh, nedělá nic dle sebe a přestane si chystat jídlo, objeví se chuť. Přejí se, protože delší dobu nejedl, má hlad nebo je již unavený, bez energie a má pocit, že si něco zaslouží. Pak si myslí, že se musí potrestat, protože to „přehnal“. Když po pozdějším jídle přišla chuť, najednou nebyl problém slupnout jednu čokoládku (dobře, jednu tabulku čokolády).

Navíc když vám každý říká: „Najez se, jsi hubená.“ V kombinaci s nestíháním a neplánováním dopředu se to vlastně hodilo. Zvyknout si na to, že člověk celý den nestíhá, nejí v klidu a čas „dopřát si“ má až doma, až je to za ním, není vlastně tak těžké. Tento způsob u mě postupně vedl k druhému extrému, kdy poměrně dříve vyhladovělé tělo přešlo do nového „módu“, a to „konečně mám z čeho syslit“ a „už se nenechám vyhladovět“.

Po přibližně půl roce na vysoké škole jsem se tak dostala k pěknému oplácení a moje skříň obsahovala oblečení od velikosti 32 po 40. Svým způsobem jsem z toho nebyla nadšená, ale na druhou stranu jsem se vymanila z neustálého hlídání se a výčitek, co všechno jsem snědla. Tedy vlastně výčítky zůstaly, ale nedokázala jsem to změnit. Zpátky do původního „režimu“ jsem se vrátit nechtěla a najít balanc se mi stále nedařilo. Ač jsem se snažila vybírat vhodnější potraviny, současně jsem si už nechtěla a ani nedokázala odpírat věci, které mi chutnají, vždyť už jsem „trpěla“ dost.

Po ukončení studia na vysoké škole jsem chtěla radit ostatním, moc jsem se na to ale necítila. Tentokrát už jsem měla kromě svých zkušeností i odborné vědomosti, ale bohužel chybělo optimální složení těla. Moje první měření na InBody (diagnostický přístroj na měření složení těla) ukázalo, že můj poměr svalů a tuku není zrovna ideální. Byla jsem nadšená, že existuje přístroj, díky kterému uvidím, jak na tom jsem. Mé první myšlenky byly: „Ale vždyť se pořád snažím cvičit na orbitreku (a to rozhodně nemám lásku ke sportu od malička), vždyť nejím „nezdravě“!“ Ač moje složení těla optimální nebylo, holt cílem není mít dokonalé tělo a buchtíčky na břiše. Jsem výživová terapeutka, a ne trenér v posilovně. Zásadní je, že mám informace, elán a hlavně nadšení pomáhat. Celou dobu jsem však nad sebou trochu zavírala oči a nechtěla udělat žádnou

zásadní změnu ve svém režimu. Měla jsem pocit, že dělám dost, a říkala jsem si, že i když jím asi málo, tak prostě tělo víc nespálí. Prostě mám už pomalý metabolismus a genetiku taky nemám zcela ideální.

Velký převrat přišel ve chvíli, kdy jsem se **rozhodla zjistit, co opravdu jím** – nejen snažit se vhodněji vybírat (co si myslím), ale objektivně si **spočítat, kolik sním celkové energie, zejména bílkovin, sacharidů a tuků**. Měla jsem pocit, že bílkovin jím přece hodně. Ach! Myslet znamená h...o vědět!

Škoda že jsem se tak dlouho **bránila podívat pravdě do očí** a konečně poznat reálná fakta. Přitom je to tak snadná věc, obzvlášť když člověk není se svým tělem spokojený a snaží se o změnu.

Pravda byla taková, že jsem energie jedla sice adekvátně, ale poměr bílkovin, sacharidů a tuků rozhodně dobrý nebyl. A jelikož **jsem to, co jíme**, i mé složení těla tomu odpovídalo. Více tuku, méně svaloviny, i když se hmotnost zásadně neměnila.

Po letech jsem dospěla do bodu – změň to! Víš jak, tak využij svoji důslednost a cílevědomost a dělej to správně! Informace, nástroje a cíle máš. Co ti brání?

Nic mi nebránilo konečně správně využít svoji důslednost a cílevědomost. Tak jako před lety na střední škole, jen bez špatných informací a bez přílišné striktnosti.

Začalo mě to zase všechno bavit, mnohem více než kdy předtím. **Pochopila jsem, že tělo musím správně vyživit, a ne ho vyhladovět – ani energeticky, ani nutričně.**

- Pochopila jsem, že se dá s jídlem hrát, že se ho není třeba bát.
- Pochopila jsem, že sledovat, co jím, nemusí znamenat extrém, ale naopak možnost širší volby.
- Pochopila jsem, jak jídlo a přístup k němu dokážou ovlivňovat psychiku.
- Pochopila jsem, že vědět, co jím, mi dává jistotu mít to ve svých rukou.
- Pochopila jsem, že jíst vyváženě bez zakazování si se dá dlouhodobě.
- Pochopila jsem, proč je zbytečné svazovat se extrémními restrikcemi.
- Pochopila jsem, proč je dobré si sem tam zapsat, co a kolik jsem toho snědla.
- Pochopila jsem, že zavíráním očí ubližuji jen sobě.
- Pochopila jsem, že když člověk chce, všechno jde a „nemám čas“ je jen výmluva.
- Pochopila jsem, že co mám ve svých rukou, mohu změnit a nestěžovat si.
- Pochopila jsem, že ač jídlo miluji a dělá mi dobře, nemusím sníst vše hned. Zítra je také den.
- Pochopila jsem, že 5 minut uspokojení při sněžení čokolády nestojí za ty myšlenky, které přijdou poté.
- Pochopila jsem, že mi jídlo nikdo nebere a nezakazuje, proto se nemusím přejídat, když se k němu dostanu.
- Pochopila jsem, že jsou i jiné radosti než jídlo.

Mrzelo mě jen, že mě nikdo v těch šestnácti letech nic nenaučil o minimální energetické potřebě organismu, o důležitosti bílkovin ve stravě, o potřebě sacharidů a tuků. Sice jsem se soustředila na progres a vývoj a bavilo mě to – a baví dodnes –, ale znalosti a informace, proč je důležité tělo nevyhladovět a jaké to může mít následky nejen na těle, ale i na duši, mi chyběly.

V tomto svém dosavadním příběhu jsem chtěla popsat všechno, čím bych si přála, abyste nemuseli procházet a abyste se ponaučili z chyb a cest druhých – třeba právě mých.

Vše, co jsem dělala, jsou přesně ty kroky, které nedoporučuji. Vedou k onomu pojmu zpomalení metabolismu, kdy se tělo zuby nehty brání, což znamená, že se adaptuje na nepříznivé podmínky, jako je nedostatek energie. Aby ne, když k tomu bylo evolučně několik tisíc let vedeno.

Proto pozor na:

- hladovění (či velmi nízký celkový příjem energie),
- nedostatek bílkovin,
- přehánění cvičení – zejména kardia,
- striktní zákazy a rozdělování jídla na zdravé a nezdravé,
- nezjištění přesně toho, co jíme, a spoléhání se na domněnky,
- nedostatek informací, čtení neoborných článků.

Svémi recepty vám chci ukázat a dokázat, že si můžeme dopřávat každý den to nejlepší pro naše zdraví, tělo, ale i mysl a chuť! Díky porozumění, že jíst zdravěji, lehce, fit a vyváženě neznamená, že člověk trpí a ostatní ho mají litovat nebo to nějak rozebírat (často si ho i dobírat), že se musí hlídat, že si nemůže dopřát, na co má chuť, nebo že má určitě hlad a jak to může vydržet. Tak jak to většina lidí vidí. A bohužel mám pocit, že se pořád plno lidí spíše stydí za to, že chtějí dbát o svůj jídelníček, místo aby na sebe byli právem pyšní. Pyšní na to, že jim není lhostejné, čím se stravují a že jim na sobě záleží. Jako by bylo špatně, že se máme rádi, chceme být zdraví a cítit se dobře a spokojeně, mít energii a dobrou náladu. Samozřejmě je namístě rozlišovat přílišné extrémy a opravdu zbytečné restriktce, které mohou být po zdravotní stránce v dlouhodobém horizontu spíše rizikové. Ale velmi často je ve společnosti odmítnutí zákusku, alkoholu nebo jen něčeho, co nechceme, považováno za něco zvláštního, co je nutné rozebírat.

Moc fandím všem, kteří tomu chtějí čelit, a ač mají někdy pocit, že jsou divní, tak není nic divného postavit se za to, čemu věříte a po čem se cítíte lépe. Jde o vás, ne o to, co si myslí ostatní.

Stejně tak není špatně vzít si něco, co sice není po nutriční stránce ideální, tzn. má to více cukru, tuků, málo bílkovin, pokud se na to těšíme a máme s tím spojené příjemné okamžiky a víme, že jinak je náš jídelníček a životní styl postaven na dobrých základech. Pokud z toho dobrý pocit nemáme, víme, že přijdou výčitky, pak je lepší říct ne. A více nad tím nepřemýšlet.

Najít správný balanc může být těžké a je dobré si v sobě zpracovat a uvědomit si, co nám dělá dobře a kdy se cítíme dobře. I silná vůle je vlastně takový boj mezi tím, co chceme hned, a tím, co chceme dlouhodobě. A nemusíme mít vše hned, naopak je dobré se na něco stále těšit.

Věřím, že čím více budete věnovat pozornost svému stravování a jídelníčku a naplníte ho vším, co tělo potřebuje, bude pro vás vše jednodušší. Moje recepty vám k tomu pomohou. Abychom si mohli v rámci vyváženého jídelníčku dopřávat bez výčitek. To je podstata nejen této mojí kuchařky, ale i všech předchozích. **Ne trpět, ale chytře volit.** Každý den může být s fit koláčkem! A hlavně to „fit“ je třeba brát jako běžnou součást, a ne nic speciálního. To, že je nabídka nutričně chudých, ale energeticky bohatých a vysoce průmyslově zpracovaných potravin stále tak obrovská, neznamená, že je to správně a že to musíme jíst. Jen se na těchto „hotovkách“ dá nejvíce vydělat, proto se jejich nabídka neustále rozrůstá. Takže važte si nejen svého zdraví, ale i peněz.

Touto svojí zpovědí jsem chtěla malou oklikou vysvětlit, **JAK SI NEZPOMALIT METABOLISMUS** aneb co nedělat, abyste se nemuseli stále točit v bludném kruhu hubnutí a přibírání, ale jednou provždy se z něj vymanili.

Jen dlouhodobá úprava stravovacích návyků je cesta k trvalému zhubnutí, lepšímu pocitu a co nejdelšímu aktivnímu životu bez onemocnění spojených s nevhodným životním stylem.

Jak si NEZPOMALIT METABOLISMUS?

JAK SI NEZPOMALIT METABOLISMUS ↓



NEDRŽ STRIKTNÍ A NÍZKOENERGETICKÉ DIETY



NEVYNECHÁVEJ Z JÍDELNÍČKU SACHARIDY



NEDĚLEJ STÁLE JEN KARDIO CVIČENÍ



NEZAPOMÍNEJ NA BÉŽNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY
– NEBUĎ LENOCH

Krátkozraké hubnutí s cílem „chci rychle zhubnout a udělám pro to cokoliv“ má velmi často společné typické znaky:

- hladovění,
- nedostatečné množství bílkovin,
- soustředění se na vysoké množství kardia,
- minimum jakékoliv běžné aktivity,
- rozhodnutí zhubnout a začít se omezovat (nejíst po páté hodině večer, jíst poloviční porce, nejíst přílohy) přichází vždy v pondělí či v nějaké významné datum,
- striktní zákazy a vyřazení z jídelníčku všeho, co máme rádi nebo je „zakázané“,
- po jednom škobrtnutí či vybočení z vlastních nastavených přísných restrikcí se hází flinta do žita a po nějakém čase se naskočí do stejného koloběhu.

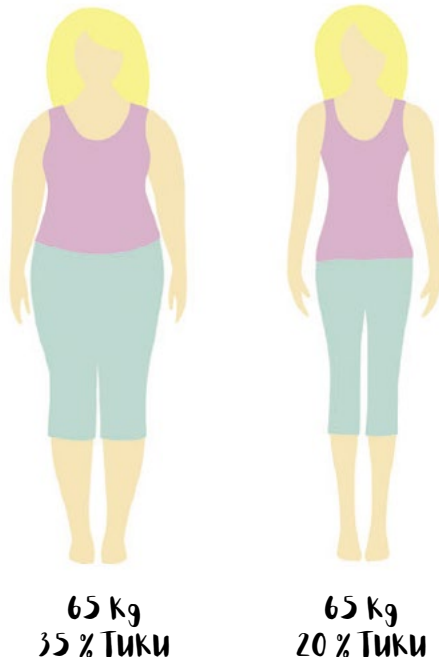
To jsou bohužel stále nejčastější chyby, které lidé při snaze rychle zhubnout dělají. A právě zde začíná začarovaný kruh stálého hubnutí a přibírání.

Sice těmito metodami za nějakou dobu zhubneme (když vydržíme svá striktní nastavená kritéria), tedy dojde ke změně číslíka na váze, avšak složení těla vůbec nemusí být zdravé. Můžeme mít sice vysněnou hmotnost, ale procento tuku v těle je zásadní. Právě až poměr svalové a tukové tkáně určí, jak naše tělo bude vypadat. Norma pro muže je 10–20 % tělesného tuku, norma pro ženy 18–28 %. (S vyšším věkem se pak horní hranice normy posunuje asi o 2–3 %.)

Stejná hmotnost u dvou žen stejné výšky a věku může díky rozdílnému procentu tuku vypadat zcela jinak.

Zjednodušeně zhubnout hmotnost a zhubnout tukovou tkáň je zásadní rozdíl.

Navíc prosté omezení jídla bez dalších vědomostí může vést ke zpomalení metabolismu. Cílem je redukovat tukovou tkáň, nikoliv přicházet o tu svalovou. Tak udržíme náš metabolismus aktivní a bude i v klidu využívat, tedy „spalovat“ více energie. To je klíčové pro dlouhodobé udržení hmotnosti a prevenci tzv. jojo efektu.



Naopak se zaměřte na to, JAK ZRYCHLIT METABOLISMUS.

JAK SI ZRYCHLIT METABOLISMUS



**ZAMĚŘ SE NA PŘÍJEM
MÉNĚ TUČNÝCH BÍLKOVIN VE STRAVĚ**



DODRŽUJ PITNÝ REŽIM



**ZAŘAĎ PRAVIDELNÉ POSILOVACÍ CVIČENÍ
(I DOMÁCÍ)**



**ZAČLEŇUJ VÍCE BĚŽNOU POHYBOVOU AKTIVITU
TZV. NEAT**

BÍLKOVINNÝ TAHÁK

Aby se vám lépe doplňovaly bílkoviny a měli jste lepší představu, jak na to, zde najdete BÍLKOVINNÝ TAHÁK. Ať nezůstaneme jen u informace „myslete na bílkoviny a jezte jich dostatečné množství“, je třeba vědět, co to znamená v praxi. Proto pokud víme, že na 1 kg hmotnosti máme dodat aspoň 1,4 g bílkovin, pak při hmotnosti 80 kg bychom tělu měli dodat minimálně 112 g bílkovin. A z taháku hned uvidíme, co bychom za den měli v jednoduchých běžně dostupných potravinách přijmout.

Zde platí, že naší cílem by mělo být myslet na to, DOPLNIT a neodbývat se.

I ve 3 chodech se to může podařit, pokud si vybereme z taháku z běžných porcí pro názornou zjednodušenou ukázkou jídelníčku:

SNÍDANĚ:

140 g řeckého jogurtu s 40 g ovesných vloček = 20 g B
(+ ovoce + čekankový topping)

OBĚD:

150 g kuřecího masa s 60 g (syrové) červené čočky = 51 g B
(+ rajčatové pyré, kokosové light mléko, listový špenát)

VEČEŘE:

52 g tuňáka s 150 g cottage sýru a 60 g (syrových) těstovin = 40 g B
(+ čerstvá zelenina)

	23 g		12 g		5 g		10 g
	20 g		10 g		3 g		30 g
	19 g		26 g		3 g		75 g
	24 g		12 g		10 g		14 g
	11 g		28 g		26 g		14 g
	27 g		19 g		13 g		49 g

MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN NA 100 g

	35 g B 150 g		16,8 g B 140 g		7,5 g B 150 g		20 g B 200 g
	30 g B 150 g		14 g B 140 g		15 g B 500 g		15 g B 50 g
	9,5 g B 50 g		13 g B 50 g		7,5 g B 250 g		19 g B 25 g v prášku
	12,5 g B 52 g		15 g B 125 g		9 g B 90 g = 3 bílky		11 g B 60 g v suchém stavu
	16,5 g B 150 g		28 g B 100 g		16 g B 60 g v suchém stavu		6 g B 40 g
	13,5 g B 50 g		24 g B 125 g		12 g B 90 g = 1/2 balení		5 g B 10 g

MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN NA BĚŽNOU PORCI